

競技時間

	第1. 2. 6. 7. 9. 10. 11. 12. 13	第3. 5. 8	跳躍競技	投擲競技
	トラック競技			
13:45	800m		走高跳 棒高跳	砲丸投
55	スプリント第1レース	スプリント第1レース		
14:20	100mH第1レース	100mH第1レース		
35	400m第1レース		走幅跳①	
50	3000m	スプリント第2レース		円盤投
15:05	スプリント第2レース	100mH第2レース		
30	100mH第2レース		三段跳 走幅跳②	
15:45	400m第2レース			やり投
16:00	1500m	スプリント第3レース		
10	スプリント第3レース			

※ 出場申し込みは各種目競技開始1時間前まで受け付ける。

トラック競技の各レースにおいてSprintは10組、400m・100mHは4組を標準としているが参加者がこれを超える場合は、多少時間の変更がある。走幅跳②・三段跳は、12名までとする。

[競技者注意事項]

1. 本競技会は、2010年日本陸上競技連盟規則によって行う。
2. 2010年国際陸上競技会規則改正に伴い、不正スタートと判定した競技者を直ちに失格とする規則が、平成22年度日本学連主催の競技会（個人選手権・日本I.C）で適用されることになった。本競技会も2010年より適用する。
3. 練習は主にトラック（バックストレート）を利用し、フィールド内では行わない。
4. 出場申し込みを行い、ナンバーカード・安全ピンを受け取った後、選手は競技時間にトラック種目のスタート地点、フィールド種目の行われる場所に集合する。競技会終了後、ナンバーカード・安全ピンは受け付けに返却する。（出発前の練習・助走の練習の時間を考えて集合すること）
5. 用器具は主催者が準備したものを使用するが、投てき器具は各自用意したもので競技開始前(本部)で検査を受けたものについては使用することができる。
6. 競技場の舗装はオールウェザータイプ（レジンエース）であるので、スパイクの長さは9mmを超えないものを使用する。
7. 走高跳のバーのあげ方（練習1m40cm） 145-150-155-160-165-168-171の通り上げる。
（参加者の記録により多少変更する）
8. 棒高跳のバーのあげ方（練習は1m80cmとし、参加者の記録により多少変更する）
9. 悪天候の場合やむを得ず中止する場合がある。連絡先 陸上競技第二研究室 042-573-7459